

Agilidade e Controle

EQUILÍBRIO EMOCIONAL

COMO CONQUISTAR

POR: RAFAEL M. TIBA

CO-FUNDADOR DA
ACADEMIA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

ale





©2019 Academia de Inteligência Emocional
Diagramação: Maria Gabriele Moreira dos Santos
Revisão: Mariana Motisuke

FICHA TÉCNICA

Título:	Como Conquistar Equilíbrio Emocional
Autor:	Rafael Massao Tiba
Edição:	1ª
Ano:	2019
Idioma:	Português
Especificações:	E-book 70 páginas distribuição digital

Todos os direitos reservados à:



Academia de Inteligência Emocional
(+55) 11 3042-6682
contato@academiaie.com.br
www.ainteligenciaemocional.com.br

ÍNDICE

Sobre o autor	3
COMO USAR ESTE LIVRO	10
Introdução	13
O que você encontrará neste livro?	17
CAPITULO 1: Será que eu sou desequilibrado?	19
MITO 01: Pessoas equilibradas não vivem em ambientes estressantes	20
MITO 02: Equilíbrio emocional significa “não se abalar”	20
MITO 03: Pessoas equilibradas nasceram assim	21
Capitulo 2: O que eu estou perdendo?	26
Capitulo 3: Equilíbrio e agilidade emocional	29
Capitulo 4: Como conquisto equilíbrio emocional? (método E2)	35
Fase 1: Equilibrar-se	38
Primeiro passo: PERCEBER	38
Segundo passo: DESCONECTAR (pausar)	39
Terceiro passo CENTRALIZAR (acalmar)	39
Quarto passo: (re)AGIR (retomar)	40
Fase 2: Evitar o desequilíbrio	41
Primeiro passo: TRABALHAR desequilíbrios internos	42
Segundo passo: ISOLAR o efeito dos desequilíbrios externos	43
Terceiro passo: BALANCEAR foco e distração	45
Quarto passo: ASSIMILAR ativamente bons hábitos e mindsets	46
Capitulo 5: A lei dos mínimos ajustes	49
Capitulo 6: Quais são as pedras no caminho?	55
Capitulo 7: Para onde seguir?	59
Mensagem final	66
Autores referência	67
Agradecimentos	68

**SOBRE
O AUTOR**

A história por trás do engenheiro que fez as pazes com suas emoções.

“Enquanto deixamos a emoção de lado e vivemos só com a razão, estamos vivendo nossas vidas pela metade.”

Eu sou Rafael Massao Tiba, nasci em São Paulo no começo da década de 80. Fui criado em uma família conservadora e fui educado com amor, com muita disciplina e limites.

Todos os meus avós foram imigrantes. E escolheram o Brasil como lugar para construir a vida. Tiveram vidas difíceis tentando sustentar a família em um país cuja língua não falavam, e a escrita não podiam ler muito bem.

Quando a minha avó era criança ela caminhava sozinha todos os dias por cerca de uma hora no “meio do mato” para chegar a uma escola improvisada, na zona rural do noroeste paulista. Em um determinado dia ela aprendeu a falar em português: “A BONECA É BONITA”.

Só que ela não sabia o que significava essa frase. Só sabia repetí-la.

Imagine a cena: uma professora brasileira ensinando uma turminha de vários japonesinhos que não entendiam nada do que ela falava, mas que repetiam tudo disciplinadamente sem questionar. Ela mesma só foi descobrir o que significava essa frase muito tempo depois.

Com muito trabalho e suor, ambas as famílias, do meu pai e de minha mãe, progrediram e conquistaram um pouco de conforto e tranquilidade financeira. Meus pais repetiram a mesma fórmula e tinham como obsessão que tanto eu quanto minha irmã estudássemos muito (como eles) para ter um curso superior e daí conseguir um bom emprego e

conquistar também uma tranquilidade financeira que os nossos avós e bisavós tanto buscaram.

E tanto eu quanto minha irmã assim fizemos. Eu estudei muito, passei na Unicamp, fiz minha graduação lá e depois defendi o mestrado. Lá na Unicamp mesmo, quinze anos atrás, eu comecei a dar minhas primeira aulas. Eu falava sobre como melhorar a performance das empresas. Esse conhecimento era (ainda é) tão necessário no mundo corporativo que logo tive a oportunidade de trabalhar nele.

Observando pessoas...

Ao longo dos próximos 10 anos, eu me dediquei a isso. Conhecimento técnico árduo, cálculos estatísticos, decisões puramente racionais. Mergulhei no mundo das empresas, fui atrás de todas as certificações mais importantes e ensinei milhares de pessoas a observarem seus métodos de trabalho, analisarem eles objetivamente e a partir disso, implementar mudanças que trouxessem o resultado esperado. Tive a oportunidade de desenvolver profissionais de 13 países diferentes em mais de 50 empresas multinacionais.

Naquela época eu usava (sem perceber) as técnicas para encontrar as causas de perda de performance de processos para procurar defeitos em mim. Eu tentava resolver minhas inquietações emocionais abafando elas ou me distraíndo.

Eu sentia falta de me sentir equilibrado e por isso lia muitos livros que falavam de equilíbrio emocional, meditação, sucesso pessoal. Cada vez que lia, criava mais expectativas sobre mim mesmo. Eu sabia que era possível me sentir calmo, sem ansiedade e ter certeza de minha missão pessoal. Só que eu não conseguia atender às minhas expectativas. Isso gerava uma frustração muito grande. Naquela época eu sentia um grande conflito:

Parecia que estava tudo certo, mas ao mesmo tempo, algo parecia errado.

Parecia certo porque eu tinha conseguido me formar, estava trabalhando, tendo sucesso e ganhando cada vez mais. Quanto mais eu ganhava, mais coisas legais eu podia comprar. Mas, parecia errado porque as coisas que eu conquistara e o que fazia aos fins de semana não me traziam uma felicidade duradoura. Eu não sabia o que queria fazer de diferente, então simplesmente continuei fazendo o que já sabia fazer. Com o tempo eu passei a perceber que o conhecimento técnico por si só NÃO era suficiente. Eu comecei então a despertar para a importância do lado emocional e da capacidade de liderança. Ao longo dos anos eu percebi que uma parcela significativa das pessoas que conhecia (dentro e fora do mundo corporativo) também tinha problemas para lidar com seu lado emocional. Tinham dificuldade de tomar decisões que conduziam à satisfação pessoal e como resultado, não estavam felizes com o balanço de suas vidas pessoal/profissional, não conseguiam se aceitar completamente como eram, estavam perdidas. Quando a gente está perdido e está no meio de mais pessoas assim, acaba achando que é normal. Entrei em um ciclo de autoengano. Comecei a achar que a paz interior viria com a próxima promoção ou com mais dinheiro.

Inteligência Emocional pra quê?

Entre a primeira vez que eu assisti uma aula sobre inteligência emocional em 2012 e o momento em que fundei, junto com a Mariana, a Academia de Inteligência Emocional, passaram-se 5 anos. Neste meio tempo eu continuei me aperfeiçoando nas disciplinas de inteligência emocional e liderança, mas sempre em um nível intelectual.

A vida foi ficando cada vez mais acelerada, no trabalho, já tinha um cargo executivo, na vida familiar, minha filha Julia acabara de nascer e no lado pessoal, continuava ignorando totalmente o meu lado

emocional e a necessidade de aprender a me equilibrar emocionalmente.

Até que um dia, eu descobri para que servia inteligência emocional. De uma forma muito amarga. O acúmulo de décadas de ansiedade, medo reprimido, ausência de propósito, autocrítica exagerada, necessidade de agradar os outros e obsessão por ganhar mais e mais sem saber por que, finalmente cobrou o seu preço.

Eu tive sérios problemas de saúde mental. Cai em depressão, tive *burnout*, crises de pânico e passei por momentos muito difíceis. Eles foram particularmente difíceis porque antes de ter esses problemas eu não tinha a menor ideia de quão graves e incapacitantes eles são.

Uma parte muito pesada disso tudo é que essa situação “simplesmente não fazia sentido” porque esse cenário não combinava muito com a trajetória de sucesso e ascensão profissional que tinha até então. Eu colecionava bons resultados, trabalhava diligentemente, recebia reconhecimentos e tinha uma boa reputação profissional. As coisas pareciam estar funcionando porque davam resultados.

O momento mais difícil...

Nesse momento muito difícil eu tomei a decisão mais difícil da minha vida: Abri mão do meu EGO.

As pessoas que acompanharam o meu processo de cura provavelmente acharam que o difícil foi abrir mão do salário, da carreira, ou de fazer algo que eu provavelmente fazia bem.

Mas não. O mais difícil foi reconhecer que eu **não podia resolver** tudo sozinho. O meu intelecto e lógica não eram suficientes para achar uma solução. A minha experiência e bagagem profissional não me davam nenhuma informação para lidar com o que eu estava passando. Lidar com a frustração de deixar pessoas na mão também foi muito difícil.

Foi aí que eu descobri uma coisa que ensino para todos hoje: **Sem desenvolver o lado emocional, o racional**

não funciona com todo o seu potencial. Ao ignorar minhas emoções, sentimentos, desejos e anseios eu passei a ter menos compreensão do todo, de quem eu era, o que eu queria para mim mesmo e aonde queria chegar.

Decisões que deveriam ser puramente racionais eram impactadas pelos meus estados emocionais, alterados. Depois fui perceber, todos nós acabamos tomando decisões enviesadas por emoções e desejos (superficiais ou profundos).

E sem ter a clara noção do impacto das minhas emoções sobre o meu racional, sobre o meu bem-estar e sobre a minha felicidade, eu vivia desequilibrado. E isso me levava tanto a tomar **decisões erradas para a minha vida** quanto deixar de tomar decisões importantes e isso trouxe impactos tanto para mim quanto para a minha família.

Pedras no caminho...

Quando eu voltei para buscar o que eu já havia estudado sobre inteligência emocional e equilíbrio eu me deparei com uma dificuldade: Muita gente falava sobre inteligência emocional, empatia, equilíbrio, autoestima, resiliência, mas NINGUÉM ensinava de fato como desenvolver essas competências.

Os artigos que lia só causavam ansiedade porque descreviam estados emocionais lindos e maravilhosos que eu não tinha a menor ideia de como conseguir.

Os programas de treinamento que conheci focavam apenas em criar experiências motivantes que criavam alívio temporário mas cujos benefícios tinham um efeito limitado de duração. A pessoa logo precisava comprar outro desses para “recuperar a motivação”.

Eu via ao meu redor uma porção de pessoas na mesma situação que a minha.

Eu precisava aprender como obter equilíbrio emocional e desenvolver minhas habilidades da inteligência emocional só que os métodos e passos que eu encontrei pareciam difíceis de seguir, incompletos (só focando em uma área do

conhecimento) ou superficiais, prometendo o caminho das pedras e entregando só as pedras...

O momento da virada

Foi então que pela primeira vez eu escutei de fato a minha voz interior. E ela dizia: “Se não tem, vamos criar!” Isso foi em 2017. A Mariana tirou um ano sabático não remunerado e juntos ficamos mais de um ano pesquisando artigos científicos, lendo livros, testando técnicas em nós mesmos e em turmas de voluntários. Fizemos cursos, nos especializamos, criamos técnicas estatísticas de medição, métodos para alcançar mais quociente e equilíbrio emocional.

O resultado foi surpreendente!

Descobri que é possível sim aprender a desenvolver inteligência emocional e equilíbrio. A neuroplasticidade é real. Eu estava em um patamar tão alto de bem-estar, equilíbrio e autoestima que senti que tanto trabalho para descobrir e testar não podia ficar somente com a gente.

Foi aí que criamos a Academia de Inteligência Emocional (AIE).

A AIE reúne todas as minhas paixões: Pesquisar, Aprender, Criar, Ensinar, Ajudar e Simplificar.

E agora, o meu objetivo é fazer com que este conhecimento alcance pessoas que estejam dispostas a mudar para alcançar uma vida com mais equilíbrio emocional e tudo de bom que ele traz.

Você é o criador do seu próprio equilíbrio emocional!

COMO USAR ESTE LIVRO

Tudo o que você aprender neste livro e puser em prática te dará um tipo muito especial de resultado: Aquele que te faz se sentir bem, sem culpas e reforçará sua autoestima e bem-estar. Por isso, começo colocando algumas dicas:

1 – Esforço = resultado

Nem sempre a quantidade de esforço que fazemos para conquistar algo é proporcional ao resultado. Com equilíbrio emocional, eu tenho notado que existe essa “justiça”. Pessoas que se dedicam e se esforçam para ir além do conteúdo se sentem melhor e conseguem progredir mais rápido.

2 – Resuma com suas palavras, anote seus insights

Procure, à medida que for lendo, tomar nota dos insights (ideias inspiradoras) que você tiver para não perder nenhuma ideia. Também faça resumos para que você possa ter com você a sua interpretação sobre o que aprendeu e quem sabe, compartilhar o que aprendeu com outros.

3 – Redes

Nós alimentamos nossas páginas com muito conteúdo relevante. Abaixo eu coloco todos os endereços e o que postamos em cada lugar:

Instagram: [instagram.com/academiaIE](https://www.instagram.com/academiaIE)

No Instagram postamos diariamente conteúdos relacionados com consciência emocional e pequenos exercícios diários para se sentir mais equilibrados (nos *stories*). Também damos

muitas dicas de livros, vídeos e postamos conteúdo educativo

Youtube: youtube.com/academiaIE

No YT postamos vídeos com conteúdos que ajudam a aplicar os conceitos de equilíbrio emocional de maneira mais detalhada (Ex: para pais, para lidar com emoções específicas etc.) e também entrevistas com especialistas.

Blog: aie.digital/blog

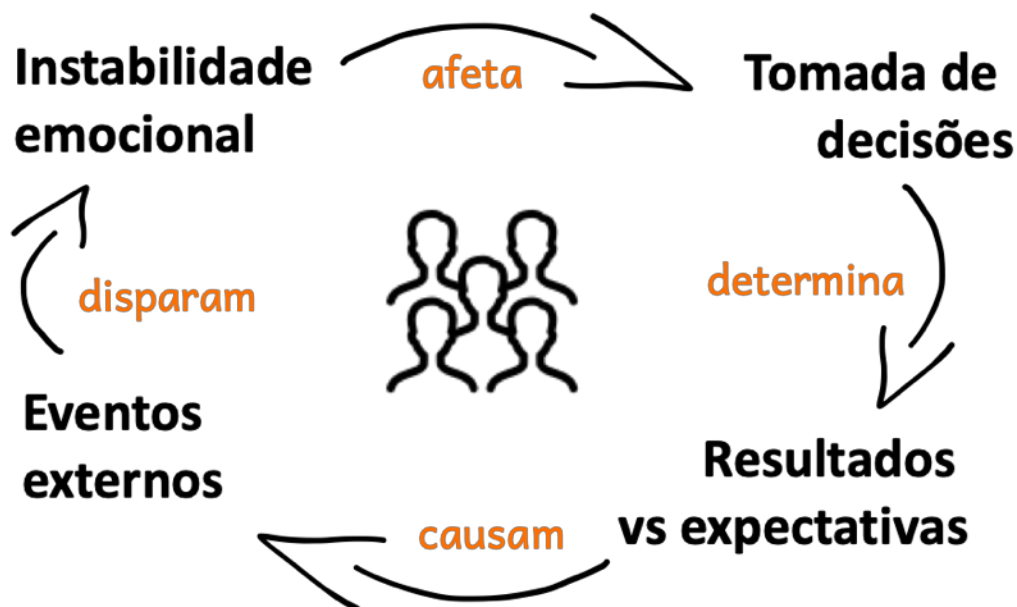
No blog você encontrará artigos que trazem uma visão mais aprofundada das dimensões da inteligência e equilíbrio emocional.

INTRODUÇÃO

Eu acredito que este livro será útil para muitas pessoas.

Muitas pessoas andam com as emoções no modo automático. Se sentem cada vez mais inseguras, ansiosas, inconformadas com a situação presente e em busca de algo que ainda não sabem bem o que é. Todos esses sentimentos acabam atrapalhando o bem-estar e inundam corpo e mente com os efeitos de um **estresse improdutivo**.

Sem perceber, entra-se em um círculo vicioso em que estando distraído ou amortecido pelo excesso de estímulos e expectativas, tomam-se decisões ruins – pequenas (ficar muito tempo no celular, comer demais, viver querendo agradar os outros) e grandes (não saber os nossos valores, não cultivar os relacionamentos importantes, não cuidar da saúde). O ciclo de decisões ruins, claro, leva a resultados insatisfatórios. No campo pessoal ou profissional, cresce a cada dia a quantidade de pessoas que **não conseguem corresponder às suas próprias expectativas** e isso gera uma frustração e indignação que prejudica o senso de valor próprio (autoestima). Resultados ruins criam insatisfação, medo e insegurança, o que atrapalha o equilíbrio emocional e faz com que o ciclo se reinicie. Veja abaixo a figura que mostra como isso funciona:



Círculo vicioso da instabilidade emocional

Para sair deste ciclo, é necessário **AGIR**.

Felizmente, você já está fazendo isso.

Há poucos instantes você tomou uma **decisão que te separou dos demais** que vivem no automático.

Enquanto há pessoas remoendo e culpando a si mesmos e aos outros pelas insatisfações, você está aqui, ativamente lendo este livro e se tornando uma pessoa melhor, mais equilibrada.

Este esforço renderá resultados.

Este livro foi escrito para dar uma visão diferente do que é equilíbrio emocional. Ao invés de adotar uma abordagem intangível, abrangente ou abstrata demais, optei por escrever sobre equilíbrio emocional como um passo-a-passo.

Para isso usei dados científicos, mas principalmente, minha experiência de tantos anos lendo livros (mais de uma centena com certeza) e participando de cursos na área.

O resultado é uma metodologia de duas fases com quatro passos cada que, quando executada,

transforma a pessoa da posição passiva e desequilibrada emocionalmente para uma pessoa que tem o poder de gerir o seu equilíbrio emocional.

Este livro tem dois propósitos importantes:

- 1 – Mostrar como é a vida COM equilíbrio emocional e ensinar que qualquer um consegue aprender como se equilibrar e
- 2 – Te mostrar quais são os primeiros passos para alcançá-lo.

Vou ficar muito satisfeito se, ao terminar de ler este livro, você conseguir enxergar claramente porque precisa de equilíbrio e em qual direção deve seguir para conquistá-lo.

Agora, para que você possa colher este benefício, é preciso que você entenda que não é possível resolver todos os problemas emocionais pela mera leitura. Se você tentar puser em prática o que viu aqui, não vai resolver a sua dor.

Além disso, você precisa acreditar em sua força e capacidade mental para assumir o protagonismo do seu autodesenvolvimento, ou seja, você precisa se dar conta de que é capaz de obter resultados porque o maior responsável pela sua mudança é você mesmo(a).

O QUE VOCÊ
ENCONTRARÁ
NESTE LIVRO?

Este livro está dividido em seis partes. O propósito de cada uma das partes está descrito abaixo:

1. *Será que eu sou desequilibrado?* Você conhecerá os mitos por trás do equilíbrio emocional e saberá interpretar se está precisando desenvolver mais equilíbrio emocional.
2. *O que eu posso estar perdendo?* Aqui você conhecerá os principais elementos que motivam o desenvolvimento de equilíbrio emocional. *Você mesmo pode estar sendo a única barreira para uma vida melhor.*
3. *O que define uma pessoa equilibrada?* Uma pessoa que tem equilíbrio e agilidade emocional consegue se equilibrar em grande parte das situações. Veja como reconhecer sinais da capacidade de se equilibrar emocionalmente
4. *Como conquisto equilíbrio emocional?* Aqui eu explico o método E2, criado aqui na AIE, para ensinar como alcançar o equilíbrio emocional
5. *A lei dos mínimos ajustes.* Será que você precisa de uma ruptura para conquistar uma vida mais equilibrada?
6. *Quais são as pedras no caminho?* Todo mundo que começa um processo de autodesenvolvimento encontrará seus próprios obstáculos. Evite *autossabotagens*
7. *Para onde eu devo seguir?* Aqui eu mostro como usar um mapa para seguir desenvolvendo equilíbrio. **É o mapa das emoções.**

Apesar de você poder pular diretamente para o capítulo que mais te interessa, eu recomendo que você leia os capítulos na ordem em que eles são apresentados. Assim você vai maximizar seu entendimento. Boa leitura!

Capítulo 1

SERÁ QUE SOU DESEQUILIBRADO?

Os mitos por trás do equilíbrio emocional

O que vem à sua mente quando você pensa em equilíbrio emocional?

Ao longo dos últimos anos, eu fui coletando todas as perguntas e dúvidas que recebi e organizei aqui os principais mitos que envolvem este tema:

MITO 01: PESSOAS EQUILIBRADAS NÃO VIVEM EM AMBIENTES ESTRESSANTES

Algumas pessoas pensam assim: “Só é possível ser equilibrado quando se tem a vida ganha, sem responsabilidades e nem pressões para lidar. Agora, no meu caso, preciso ganhar a vida, arcar com responsabilidades e lidar com expectativas e necessidades das pessoas à minha volta, fica impossível”.

As pessoas que pensam assim estão certas (continue lendo...). Se elas acham que é impossível aprender a desenvolver equilíbrio, de fato vai ser mesmo. Para que uma mudança possa acontecer, elas precisam primeiro conceber e acreditar que pode dar certo (ainda que não tenham 100% de certeza).

Eis aqui o que considero ser a melhor resposta: Claro que todo mundo quer ter a vida tranquila, mas quem você acha que **PRECISA MAIS da capacidade de se equilibrar**: Quem não tem estresse e tem a vida ganha OU quem tem que batalhar todos os dias para fazer as coisas darem certo?

MITO 02: EQUILÍBRIO EMOCIONAL SIGNIFICA “NÃO SE ABALAR”

Imagine um personagem de cinema do tipo “durão” ou “durona”. Ele não se abala frente ao perigo, não sente medo, não vacila, não mostra fraqueza. Se esse é o seu estereótipo de pessoas equilibradas emocionalmente, sinto te desapontar, mas não é bem assim. O principal motivo para isso é porque essas pessoas simplesmente não existem de verdade (risos!).

Parece óbvio, mas é verdade. Às vezes absorvemos expectativas e as colocamos sobre nós mesmos sem filtrar de onde vem ou se fazem sentido. A ideia de “não se abalar com nada” não tem nada a ver com equilíbrio emocional.

Uma pessoa equilibrada consegue **conviver em paz com suas emoções**, mesmo as desagradáveis ou calmas demais. Isso porque o equilíbrio envolve movimento. Coisas acontecem dinamicamente. Nós temos milhares de pensamentos a cada momento. É natural que nossas emoções flutuem. Querer ou não demonstrar isso ao exterior é uma questão pessoal, mas abalar-se de vez em quando é perfeitamente normal, aceitável e humano.

MITO 03: PESSOAS EQUILIBRADAS NASCERAM ASSIM

“- Nossa, Tiba você é muito calmo, deve ser porque você é oriental. Orientais são assim, calmos, tão Zen...” .

Ouçó isso várias vezes por mês e não me incomodo, apenas acho curioso.

Eu queria que isso fosse verdade. Que o simples fato dos meus avós terem nascido em um determinado lugar me concedesse poderes mágicos de equilíbrio. Infelizmente não é bem assim. Tive que trabalhar muito duro, enfrentar medos, tentar e errar. Isso, porque eu não nasci (e nem cresci) sendo uma pessoa capaz de criar meu equilíbrio emocional, eu aprendi a dominar isso aos poucos, sentindo dor e aprendendo com ela em um processo de tentativa e erro.

É, por isso, que **meu propósito** hoje é transmitir esse conhecimento para o maior número de pessoas, para que elas também sejam capazes de gerenciar suas emoções sem precisar passar por quase duas décadas com ansiedade, insegurança, medo de ser julgado e com baixa autoestima.

Mas continuando, há aquelas pessoas que são emocionalmente mais “neutras”, parecem ser racionais e frias, algumas nem parecem ter emoções. Será que isso é equilíbrio emocional? Eu uso a seguinte figura para explicar o que acontece:



Aqui está um lindo patinho nadando. Ele parece tranquilo, certo?

Se você pudesse olhar embaixo da linha d'água, veria que as suas patinhas estão freneticamente se movimentando para frente e para trás. Acima da linha d'água, no entanto, ele parece estar numa paz invejável.

Nós não podemos olhar dentro da cabeça das pessoas (bom, os neurocirurgiões podem, mas isso não vem ao caso) para entender o que se passa lá dentro.

Às vezes as pessoas têm dificuldade ou simplesmente não gostam de expressar suas emoções e se condicionam tanto a fazer isso que de fato com o tempo, conseguem. Mas isso não significa necessariamente que, no seu interior, elas estejam se sentindo em paz, calmas e equilibradas.

Agora que desfizemos os mitos, aqui vai a definição de equilíbrio emocional:

“É um estado em que estamos plenamente conscientes de nossas emoções, com foco no presente e separando reações racionais das reações emocionais de forma a ter a capacidade de reagir de maneira adequada às situações e com coerência com nós mesmos.”

Nessa altura, você provavelmente quer saber se está precisando desenvolver mais equilíbrio emocional, certo?

Eu preparei uma lista de afirmações que descrevem pessoas que tem dificuldade de se equilibrar emocionalmente. Conte com quantas dessas frases você se identifica:

1. Estou constantemente sujeito(a) a um mesmo tipo de emoção (Ex: ansiedade, insegurança ou angústia);
2. Me arrependo das decisões que tomo por impulso. Me baseio demais no emocional para tomar decisões;
3. Passo muito tempo sendo impulsivo(a)/agressivo(a)/afoito(a) (tenho reações descabidas);
4. Passo muito tempo sendo passivo(a)/resignado(a)/acomodado(a) (tenho dificuldade de começar a agir);
5. Tenho dificuldade de incorporar lições que a vida me ensina;
6. Quando sozinho em meus pensamentos acabo derivando para lembranças e pensamentos ruins;
7. Compro bens materiais ou experiências para me esquecer/ me distanciar de problemas e fatos com os quais não quero lidar agora;

8. Tenho dificuldade de reconhecer e gerenciar as emoções;
9. Acabo cedendo às tentações quando em um momento emotivo(a) (por exemplo com chocolate 😊);
10. Sinto-me perdido(a) ou desconectado(a) de mim mesmo;
11. Sinto necessidade de impressionar / agradar outros;
12. Procrastino em excesso em áreas importantes da vida;
13. Me forço a ser/parecer feliz ou a estar/me mostrar alegre e animado;
14. Vivo no modo “automático” emocionalmente e não presto atenção nas coisas. Tenho perda de memória e esqueço o que preciso fazer no meio do caminho;
15. Sinto-me emocionalmente encurralado(a) ou preso(a);
16. Sou predominantemente racional e tenho dificuldade de entender/expressar o que estou sentindo;

Com quantas dessas frases você se identificou?

O objetivo aqui não é determinar um número de frases que mostra se você está desequilibrado(a).

O ponto-chave aqui é:

Qual é o tamanho do incomodo (dor) que você sente por falta de equilíbrio emocional?

O que você está perdendo (ou já perdeu) na sua vida por se identificar com essas afirmações? Pode ser que você tenha se identificado com apenas uma, mas esta “uma” causa uma dor tão intensa que você precisa resolver logo. Pode ser que tenha se identificado com várias delas, mas sente que está bem.

Se você se identificou com uma ou mais afirmações e tem um incomodo em relação a isso, veja no capítulo a seguir o que você está perdendo.

Capítulo 2

O QUE EU ESTOU PERDENDO?

Quando você mesmo é a barreira para uma vida melhor

Lembra quando eu contei a história da minha avó, que repetia “*A boneca é bonita*” sem entender nada? Às vezes, nos comportamos assim com as nossas emoções, simplesmente repetimos algo que aprendemos sem nunca questionar porque fazemos isso ou se nos ajuda em algo seguir repetindo.

Você já...

... tomou alguma decisão ou agiu de cabeça quente?

... deixou passar uma oportunidade importante porque se sentia desmotivado(a) ou sem energia?

... foi generoso(a) demais quando estava empolgado e feliz?

... avaliou mal uma situação e acho que tudo ia dar errado por que estava triste ou decepcionado(a)?

... criou mal-estar para si próprio simplesmente porque começou a deixar que sua “voz interna” minasse sua autoconfiança, tranquilidade ou falta de preocupação?

Bom, eu aposto que você respondeu SIM a pelo menos uma dessas questões acima. Note que cada uma delas representa uma situação de extremo emocional (vou explicar isso melhor quando falar de mapa das emoções).

Todos nós vivenciamos centenas de emoções todos os dias, elas fazem parte de nossas vidas e carregam consigo informações que precisamos levar em consideração antes de agir ou tomar decisões.

Mas veja bem, eu disse: Levar em consideração. Esse é um conceito muito importante, nós podemos reconhecer e validar as emoções sem que necessariamente sejamos obrigados a obedecer cegamente ou priorizá-las sempre.

Pessoas que não trabalham sua capacidade de equilibrar emoções tendem a seguir suas emoções cegamente. Se estão com raiva, reagem furiosamente.

Se estão sem vontade, bem, simplesmente desistem. Se estão tristes, espalham essa tristeza por aí.

Uma pessoa equilibrada vai continuar sentindo todas essas emoções, mas saberá escutá-las, acolhê-las e encarar a realidade de forma corajosa e neutra. Ao tomar uma decisão, vai levar tudo o que sabe em consideração (emoções, pensamentos, preferências, personalidade) e tomará a melhor decisão para si mesmo.

Às vezes caímos em ciclos de autoengano. Acreditamos que “somos as nossas emoções”.

Quer ver um exemplo? Algumas pessoas dizem: Sou ansioso(a), nunca vou mudar.

E, claro, tem dificuldade de mudar mesmo. Algumas vezes nós mesmos determinamos onde estão os nossos limites baseados em experiências anteriores.

Enquanto uma pessoa ansiosa não se abrir a entender a fundo as fontes de ansiedade, trabalhar em foco e ressignificar algumas de suas crenças e expectativas, não haverá progresso.

Quando nós mesmos achamos que somos incorrigíveis ou que é impossível mudar, estamos criando a pior barreira possível para o nosso desenvolvimento e bem-estar: Crenças limitantes.

Uma das características de estar equilibrado emocionalmente é conseguir aceitar as emoções ao mesmo tempo em que mantém a capacidade de decidir objetiva e harmoniosamente.

Isso requer, inclusive, ter um pensamento isento sobre si mesmo, para conseguir olhar para si mesmo(a) de uma forma reveladora – assim saberá inclusive distinguir quando está preso a crenças limitantes, desculpas e ciclos de autoengano.

Estar equilibrado nos permite olhar para a nossa própria realidade, para nós mesmos sem receios ou negações e com isso, a possibilitar evolução e desenvolvimento.

Capítulo 3

EQUILÍBRIO E AGILIDADE EMOCIONAL

O que define uma pessoa equilibrada?

Agora que já abordamos o que NÃO é equilíbrio emocional, chegou a hora de falar sobre o que define uma pessoa emocionalmente equilibrada. Vou fazer isso contando uma história.

Um dia um homem perdeu um dos seus cavalos. Ele escapou pulando a cerca e não foi visto. Quando os vizinhos falaram “- Nossa... que azar!” ele simplesmente respondeu: “- Sorte, azar, quem sabe?” No dia seguinte, o cavalo havia voltado e junto com ele, trouxera mais 7 cavalos selvagens. Os vizinhos falaram: “Uau, isso é que é sorte”. O homem simplesmente falou: “- Sorte, azar, quem sabe?”.

Ao tentar domar um dos cavalos selvagens, o filho deste homem caiu e quebrou a perna, tendo que ficar de repouso em casa. Os vizinhos dessa vez falaram:

“- Nossa, que azar...”. Ao que o homem simplesmente respondeu (adivinha?): “- Sorte, azar, quem sabe?”.

No dia seguinte, uma guerra eclodiu naquele país e os jovens foram todos recrutados para lutar. O filho daquele homem, impossibilitado de lutar foi poupado.

“- Nossa, que sorte!” disseram os vizinhos, ao passo que o homem simplesmente respondeu: “- Sorte, azar, quem sabe?”.

Essa história serve para ilustrar que nós, muitas vezes, nos apressamos para moldar e julgar situações, rotulando-as como boas ou ruins sem perceber que como consequência podemos estar criando instabilidade emocional para nós mesmos.

Essa pressa de rotular as coisas como boas ou ruins pode nos levar a uma verdadeira montanha russa de emoções. Eu gosto de montanha russa, mas daquelas em que o passeio dura apenas alguns minutos. Passar o tempo todo em uma montanha russa não deve ser muito agradável.

As emoções vêm e vão: Agradáveis ou desagradáveis, fortes ou sutis, rápidas ou lentas. Elas surgem porque pensamos, somos alertados pelos nossos sentidos ou porque temos outras emoções. Quanto menos nos

condicionamos a rotular os acontecimentos, mais conseguimos deixar as situações fluírem e naturalmente, vamos ficando mais estáveis emocionalmente.

Esta é a primeira característica de pessoas equilibradas emocionalmente: **Elas não criam instabilidade emocional ADICIONAL para si mesmas.**

Veja que eu enfatizei o termo ADICIONAL. Isso significa, claro, que pessoas equilibradas passam sim por momentos de instabilidade emocional e também, vivenciam emoções distintas das mais variadas formas e intensidades. A diferença é que quando necessário, elas têm o poder de acalmarem a si próprias e se estabilizarem.

Note por exemplo que para que uma pessoa consiga se acalmar quando está tomada por raiva ela precisa:

1. Reconhecer a raiva
2. Perceber que precisa se acalmar
3. Convencer a si próprio a se acalmar
4. Conduzir qualquer técnica ou recurso para fazer isso
5. Evitar reiniciar o ciclo.

Algumas pessoas têm muita dificuldade de seguir esse fluxo. Já outras fazem isso com naturalidade e destreza, nem percebendo que estão fazendo isso.

Esta é a segunda característica das pessoas emocionalmente equilibradas. Com sua agilidade emocional, elas conseguem **aceitar e navegar pelos diversos estados emocionais**, acalmando-se ou encontrando o seu equilíbrio quando necessário.

Além dessas duas primeiras características, as seguintes se aplicam:

- Perceber quando estão emocionalmente carregadas;
- Olhar para si mesmas com honestidade, objetividade e aceitação

- Encontrar as origens e os efeitos das emoções por que conseguem separar reações cognitivas de emocionais
- Aceitar as mudanças com flexibilidade
- Ter coerência consigo mesmas (em termos de propósito e valores)
- Aprender com suas experiências, absorvendo pequenas mudanças de hábito e mindsets (padrões de pensamento e crenças) que sejam favoráveis

Quando todas essas características se encontram, a pessoa **não fica presa por muito tempo a ciclos de pensamentos ruins e emoções recorrentes**. Seus pensamentos e emoções simplesmente fluem, pela capacidade de entender e dar vazão a emoções e por conseguir gerenciar seus pensamentos.

Imagine a seguinte situação: Você comprou uma passagem aérea para viajar. Ao chegar no balcão da companhia aérea você é informado de que o voo está lotado e que você está fora dele. Quanto tempo você demora para aceitar a mudança e abrir sua capacidade cognitiva para pensar em soluções?

Se a resposta foi: *Muito mais tempo do que gostaria*, então talvez você precise desenvolver sua agilidade emocional. Quando ficamos presos a um ciclo único de pensamentos e emoções (geralmente negativas), demoramos a nos equilibrar. Pessoas com alta agilidade emocional conseguem transitar bem entre os estados emocionais variados porque aceitam e processam a emoção assim que elas acontecem.

Uma vez, enquanto ainda estava na universidade, eu tive uma ideia “brilhante”: Eu pretendia abrir um negócio em que as pessoas pudessem escolher o que queriam comer e fazer seus pedidos à distância. Teríamos um convênio com vários restaurantes da região que seriam responsáveis por fazer e entregar a comida. Conectar oferta e demanda. Bingo!

Procurei um serviço de mentoria de empreendedores e em pouco tempo consegui ser recebido por um consultor. Lembro bem de ter chegado lá superanimado e ansioso com uma pasta cheia de esquemas e desenhos. Mal tinha acabado de explicar, o consultor começou a colocar uma série de objeções, barreiras e começou a listar uma série de motivos pelos quais eu não deveria prosseguir com a ideia. Não lembro de todos os motivos, mas um em especial me marcou. Ele disse: você vai ter coragem mesmo de bater nas portas dos restaurantes e propor um acordo?

Hoje nós pedimos comida pelo celular usando um mecanismo parecido com o que eu havia imaginado. Acontece que em 2005 não havia smartphones ainda, poucas pessoas tinham notebooks e não havia nem rede 3g (que foi lançada no Brasil no ano seguinte). Não há como saber se daria certo mas eu sei que, quando sai de lá, eu consegui olhar para mim mesmo e de maneira franca e honesta, admiti para mim mesmo que, apesar de continuar acreditando na ideia e entendendo que apesar de reunir a capacidade de aprender como estruturar um negócio, eu era de fato, tímido demais para tocar essa empreitada sozinho. Eu decidi, sem vitimismo, não focar nisso e escolher outro rumo para minha vida.

Algumas vezes nós entramos em ciclos de autoengano, quando não queremos (ou quando queremos muito) enxergar algo. Esses ciclos de autoengano podem durar poucos instantes ou anos. Eles cobrem aspectos sobre os quais temos vergonha, orgulho ou receio de expor e, por isso, encobrimos a mentira com um pensamento racional. Neste caso por exemplo, eu poderia culpar o consultor por não me incentivar e desistir porque o serviço de mentoria é ruim.

Percebe como nós temos o poder de criar desculpas quando nos enganamos?

Uma pessoa que não está disposta a mudar sua rotina de exercícios físicos pode dizer a si mesma que não tem tempo ou dinheiro para pagar uma academia.

Uma pessoa intimidada por conhecer novas pessoas pode dizer para si mesma que tem padrões elevados para aceitar novos amigos.

Somente quando duas habilidades específicas da inteligência emocional se combinam nós ganhamos a coragem de olhar para dentro e admitir até as coisas mais difíceis ou embaraçosas.

As habilidades são a **autoestima** e o **teste de realidade**.

A autoestima é a capacidade de aceitar a si próprio, com as limitações e as qualidades. Ela precisa estar em um nível que permita que a pessoa aceite desafios e acredite em si mesma.

Por outro lado, o teste de realidade é a capacidade de entender o impacto que as emoções têm sobre a nossa percepção da realidade. Somente assim, com ambas habilidades funcionando, uma pessoa poderá olhar com coragem para dentro de si próprio e começar a trabalhar em sua evolução pessoal.

O próximo capítulo vai falar de como começar essa evolução.

Capítulo 4

COMO CONQUISTO EQUILÍBRIO EMOCIONAL?

Método E2

Tomar conhecimento de todas as características das pessoas equilibradas emocionalmente pode intimidar no começo.

Pode parecer que essas pessoas não são reais e que possuem capacidades comparáveis a de super-heróis. Posso afirmar que não é bem assim.

O equilíbrio emocional tem que ser encarado **menos** como um aspecto intrínseco da pessoa e **mais** como algo que pode ser trabalhado e desenvolvido. Acreditar que é possível aprender novas habilidades e pontos de vista é FUNDAMENTAL para o autodesenvolvimento.

Para a neurociência isso é chamado de neuroplasticidade: É a capacidade que nosso cérebro tem de se adaptar a novos estímulos.

Isso quer dizer que, se estimulamos o nosso cérebro, ele será capaz de se adaptar para responder ao estímulo. Se o estímulo se repetir e for constante então um novo hábito pode surgir pelo reforço das conexões sinápticas que foram criadas e mantidas com o tempo.

Os estímulos para desenvolver a capacidade de criar equilíbrio emocional podem ser:

- Reflexões sobre comportamentos passados
- Aumento da autoconsciência por interessar-se genuinamente pela sua estrutura habitual de pensar / sentir / reagir
- Técnicas de meditação e atenção plena
- Exercícios que promovem mudança de comportamento
- Técnicas para desenvolver as habilidades da inteligência emocional
- Orientação recebida por meio de um treinamento ou um instrutor
- Eventos da nossa vida que nos fazem parar e ressignificar algum ponto da nossa história

Se o estímulo for mantido por tempo suficiente, um novo padrão de repetição irá surgir. A repetição cria o

hábito e o hábito passa a integrar o modo de ser da pessoa.

Se nos estimularmos a pensar de maneira aberta e flexível, treinarmos nosso foco, refletirmos sobre nossas fraquezas e aceitarmos nossas emoções, nosso cérebro vai aos poucos absorvendo este comportamento e se adaptando a ele.

O resultado será uma pessoa mais equilibrada.

Se por outro lado negamos ao nosso cérebro tais estímulos, permanecendo em nossa zona de conforto, acabaremos com uma forma de pensar rígida e intolerante. Pouco a pouco os menores desvios do que consideramos ideal passarão a nos incomodar, conspirações irão surgir de todos os lados para nos atormentar e, paradoxalmente, o nosso conforto mental e emocional vai gradativamente diminuindo.

Para evitar que isso aconteça e também para que a capacidade de criar equilíbrio emocional seja cada vez mais treinada e difundida, nós criamos aqui na AIE um método chamado “E2” para trabalhar as habilidades necessárias para ter cada vez mais equilíbrio emocional.

O método se baseia em dois pilares:

1. **EQUILIBRAR-SE EMOCIONALMENTE:** quando necessário, trabalhar a capacidade de reconhecer um desequilíbrio e retornar ao estado equilibrado usando seus próprios recursos mentais e emocionais
2. **EVITAR O DESEQUILÍBRIO:** Trabalhar a capacidade interna de estar resolvido enquanto pessoa, flexível com mudanças e capaz de manter o foco e assimilar novos hábitos

A princípio o equilíbrio emocional pode ser parecido com a experiência de andar na corda bamba: É difícil de conseguir se equilibrar e quando finalmente conseguimos e começamos a caminhar, qualquer

pequena distração, brisa ou vacilo pode nos fazer cair e reiniciar tudo.

Com o tempo e a prática, a corda bamba se torna uma sólida e larga passarela, por onde podemos caminhar destemidamente e com muita tranquilidade sem medo de cair.

Enquanto atravessamos a nossa vida, se estamos o tempo todo tentando permanecer caminhando e nos equilibrando, tentando não cair, não teremos tempo nem oportunidade de observar a paisagem e aproveitar a travessia.

Por outro lado, se estamos em uma passarela, podemos tranquilamente olhar a paisagem, aproveitar a travessia e até parar para guardar recordações.

É isso que eu desejo a todos que estão em busca de equilíbrio emocional: que seguindo o método tenham cada vez mais passarelas seguras para caminhar em todos os destinos que a vida levar.

Sem mais delongas, vamos explicar como funciona:

FASE 1: EQUILIBRAR-SE

Para conseguir atingir o equilíbrio emocional, sempre que estiver desequilibrado é preciso seguir os seguintes passos:

- A. PERCEBER (o desequilíbrio emocional)
- B. DESCONECTAR (pausar)
- C. CENTRALIZAR (acalmar)
- D. (re)AGIR (retomar)

Primeiro passo: PERCEBER

Como disse Carl Young: “Até que você torne conhecido o desconhecido, ele te controlará e você o chamará de destino”. Enquanto você não tiver a capacidade de perceber que está passando por um momento de desequilíbrio emocional e que está sujeito a uma carga emocional muito forte que está afetando sua capacidade de pensar e reagir, *o modo automático* do seu emocional continuará comandando.

Para trabalhar nisso é preciso prestar atenção às emoções para conseguir perceber não só o que elas representam, mas também o que elas querem nos mostrar. Além disso, precisamos estar atentos à frequência e recorrência delas. Uma pessoa que frequentemente se sente ansiosa precisa ir a fundo e descobrir as causas que estão levando a esse estado.

Segundo passo: DESCONECTAR (pausar)

Uma coisa é perceber que estamos com uma emoção forte. Raiva por exemplo. Outra coisa é querer fazer algo a respeito de não se deixar levar por ela.

O segundo passo, desconectar, consiste em: tendo detectado um estado emocional forte e que requeira atenção você, depois de reconhecer e validar as emoções, perceba que pode seguir o rumo que quiser, ou seja, libertar-se do impulso de agir a que a emoção está te impelindo.

Isso é libertador.

Quando estamos em um estado emocional alterado, fica difícil separar o que é sentimento do que é o impulso para a ação e ainda mais difícil perceber que há outras opções além daquela que a emoção está apontando para você.

Para trabalhar nisso, uma dica importante é fazer a seguinte pergunta para si: “Eu quero continuar me sentindo desse jeito?” ou então “faz sentido continuar alimentando essa emoção?”.

Quanto mais treinamos o espaçamento entre o estímulo e a reação, melhor seremos para observar nossas emoções com propriedade e com isso gerenciar melhor a nossa resposta.

Terceiro passo CENTRALIZAR (acalmar)

Quando percebemos que o melhor a se fazer, no processo de gerenciamento de emoções, é voltamos ao nosso centro, então entra em ação o terceiro passo. A situação mais comum, olhando para o diagrama de emoções (ver o capítulo 6) é precisar se acalmar.

Apesar de nomear aqui uma forma de centralizar (ou reencontrar o nosso estado de equilíbrio emocional) relacionada com reduzir a agitação, outros casos são possíveis.

- Estamos eufóricos e precisamos ter cautela antes de ser generosos ou confiantes de mais
- Estamos demasiadamente lentos e apáticos e precisamos reencontrar a motivação e a energia para agir
- Estamos passando por um momento de emoções desagradáveis intensas que precisamos (após reconhecê-las e processá-las), nos sentir melhor

Voltando ao assunto da calma, para trabalhar nesse passo, aqui vai uma técnica: Uma forma de encontrar novamente a calma em um momento emocionalmente forte é praticar 10 respirações lentas e profundas, estando em cada uma delas plenamente consciente da sensação que o ar entrando causa no nosso nariz. Ao fazer isso, diminuimos o ritmo de respiração, que desacelera o sistema nervoso simpático (responsável pelos sintomas da agitação) e com isso nos sentimos melhor e mais serenos. Enquanto contamos até 10, estamos plenamente focados na tarefa e deixamos de alimentar as emoções de agitação com novos pensamentos.

Quarto passo: (re)AGIR (retomar)

Nós não vivemos só de calma. Em muitos casos é preciso agir. Só que neste caso, voltamos a ação depois de passar por todo o processo de estar reequilibrado. Com isso, as chances de reagir adequadamente aumentam muito.

Há outro aspecto importante a ser considerado neste quesito: A coerência da ação com os seus reais valores e propósitos.

Uma das fontes de desequilíbrio emocional é o fato de agir contra seus valores e propósitos. Isso cria um senso de contrariedade/insatisfação consigo mesmo

que torna difícil manter o equilíbrio por muito tempo. Por isso, conhecer a fundo seus valores, preferências e objetivos é fundamental para que as nossas ações e reações sempre estejam nos ajudando a viver a vida da forma que desejamos.

Um exemplo prático de como trabalhar nisso: Você quer cuidar melhor da saúde e para isso decidiu alimentar-se de maneira mais saudável e equilibrada. Logo no dia que decidiu começar a fazer isso você se depara com um delicioso pudim depois do almoço. E agora, como (re)agir?

Basicamente as opções seriam:

- 1 – Comer o pudim, tendo uma recompensa imediata e sentindo remorso alguns minutos após a degustação
- 2 – Não comer o pudim, estando alinhado com o seu objetivo, mas lidando com a negação da satisfação de sua vontade

Quando não temos claro o que é importante para nós, corremos o risco de ficar a vida inteira “comendo pudim”, ou seja, tomando decisões que não nos beneficiam (ou nos realizam) no longo prazo.

Agora que você viu como se equilibrar, só resta aprender como se manter equilibrado.

FASE 2: EVITAR O DESEQUILÍBRIO

Os quatro passos desta fase têm como objetivo transformar a corda bamba em passarela, ou seja, fazer com que seja mais fácil atingir o equilíbrio e que, estando equilibrado, haja menos chances de perdê-lo.

Para isso, os passos são:

- TRABALHAR desequilíbrios internos
- ISOLAR o efeito dos desequilíbrios externos
- BALANCEAR foco e distração
- ASSIMILAR ativamente bons hábitos e mindsets

Primeiro passo: TRABALHAR desequilíbrios internos

Você já tentou montar um castelo de cartas? Se sim, sabe que se trata de uma atividade sensível e delicada. É muito fácil em um momento de distração esbarrar em uma carta e fazer o castelo todo ruir.

Quando temos muitos desequilíbrios internos, fica difícil se manter em um estado equilibrado, porque nossa própria mente acaba nos estimulando a sair da serenidade para um estado mental mais extremo.

Isso seria o equivalente a tentar montar um castelo de cartas sobre uma máquina de lavar que está centrifugando a roupa...

Alguns exemplos de desequilíbrios internos são:

- Duvidar de si mesmo / medo de rejeição
- Ter a necessidade de julgar a tudo e a todos
- Demandar muita atenção ou aprovação de terceiros
- Ter visões extremamente pessimistas ou otimistas do mundo e das pessoas

E assim por diante.

A forma mais efetiva de trabalhar esses desequilíbrios internos e ter a capacidade de **olhar para si mesmo com honestidade** e acolhimento. Todos temos inseguranças, medo de fracasso e de rejeição e esses medos podem acabar nos levando a nos comportarmos de maneira não proveitosa. É importante ressaltar que não precisamos eliminar os nossos medos e necessidades não atendidas. É mais efetivo fazer as pazes com eles e encontrar uma maneira sincera e aberta de convivência.

Ao nomear as coisas que são assustadoras para nós e enfrentá-las, elas perdem a força. Nossa satisfação na vida frente ao que é inevitável depende muito mais da maneira com que lidamos com esses desafios do que a quantidade de vezes que acontecem ou com a intensidade.

Olhar para essas questões é simplesmente olhar. Como somos grandes o suficiente para comportar

todos os sentimentos e experiências passadas, também somos capazes de aceitar todas as facetas da nossa existência sem ficar arrasado ou aterrorizado.

Segundo passo: ISOLAR o efeito dos desequilíbrios externos

Aprender a isolar o efeito dos desequilíbrios externos significa encarar os imprevistos com flexibilidade e abertura.

Todos nós sabemos que não é possível controlar o que acontece no nosso mundo externo. Também sabemos que a única coisa que pode ser feita nesse caso é controlar como reagimos ao imprevisto. O reagir inclui também como encaramos e classificamos o que nos acontece.

A nossa mente é muito rápida em julgar. Rapidamente classifica a história contada por uma pessoa como verdadeira ou falsa, de maneira ainda mais ágil decide se a pessoa tem ou não tem boas intenções conosco ou ainda, faz juízo de valor sobre o que outras pessoas fazem ou dizem.

Da mesma forma, sempre que algo acontece, nossa mente está condicionada a tentar encaixar o que aconteceu como “bom” ou “ruim” só que ao fazer isso, nos fechamos à outras conclusões possíveis e acabamos com o tempo nos habituando a chegar a certas conclusões.

Se por outro lado nos propusermos a permanecer abertos como mero observadores (e não julgadores) ao mesmo tempo que percebemos que NÃO é obrigatório classificar as coisas como boas e más, bem ou mal intencionadas, então nos libertamos de uma série de pensamentos improdutivos como também de toda a cadeia de emoções e sentimentos que se seguem.

Imagine a seguinte cena:

Você está sentado em uma sala de espera em um hospital. Está com algum incômodo físico e está aguardando há bastante tempo. A espera parece ainda

maior, porque na mesma sala tem duas crianças verdadeiramente agitadas. Elas correm, fazem barulho, pisam no pé das pessoas e derrubam coisas fazendo bastante bagunça. Ao olhar para o lado, vê o pai dessas crianças, completamente distraído. Ele parece não se importar com o que as crianças estão fazendo.

O que provavelmente passará pela sua cabeça? Cada pessoa que ouve essa história me conta uma coisa, alguns ficam indignados com a apatia do pai, outras incomodadas pelo “mau comportamento” das crianças e ainda outras, verdadeiramente ofendidas por tudo isso estar acontecendo em uma área onde se requer silêncio.

Qualquer que seja a conclusão, concorda que a este pensamento se seguirão outros desagradáveis, de julgamento que causarão em quem pensa (não em quem é o responsável) emoções e sensações negativas?

Algumas pessoas até ficarão tentando segurar o impulso de levantar e falar com o pai ou disciplinar as crianças. Outras ainda começarão a resmungar baixinho: “Nossa, que absurdo” ou então “Ah se fossem meus filhos...”.

Enquanto perdido no meio dos seus pensamentos, chega uma das enfermeiras e diz para aquele pai: “Eu sinto muito pela perda da sua esposa (há alguns minutos atrás). Sei que está sendo muito difícil para você e ainda mais para as crianças lidarem com isso. Se precisar de algo, estou aqui para dar apoio”.

Alguma coisa mudou?

Provavelmente sim. Se antes você estava julgando, agora, provavelmente tem um sentimento empático e solidário para com aquela pessoa, talvez até sinta culpa pelo pré-julgamento que estava fazendo antes.

Ao olhar para a realidade, começa a notar coisas que não estava vendo antes: As crianças já não parecem mais “pestinhas mal educadas”, mas crianças perdidas e agitadas por não saberem como lidar com a situação. O pai, com as roupas amarrotadas tem uma caixa de

lenços vazia ao seu lado e alguns dos lenços estão no chão.

Tudo mudou para você. E nada substancialmente objetivo mudou nos minutos que se passaram. Simplesmente a sua percepção foi forçada a mudar.

Se ao invés de entrar em ciclos de julgamentos nos limitássemos a observar a realidade, escolher interpretações mais brandas ou neutras, evitaríamos muito da carga emocional a que estamos submetidos. Aqui abordei a flexibilidade do ponto de vista do “não julgamento”, mas há uma série de outros pontos que se aplicam a este passo do desenvolvimento do equilíbrio emocional:

- Como se lida com o imprevisto
- Como se lida com adversidades
- Como se lida com pessoas diferentes de nós
- Como lidamos com ambientes e lugares estranhos
- Como interagimos com temas que não nos são familiares
- Como lidamos com a pressão e expectativas externas.

Para todos esses pontos, se a nossa maneira de lidar com o externo é flexível e aberta, então teremos menos efeitos exteriores afetando o nosso equilíbrio e a “passarela” do equilíbrio emocional ficará mais larga. A isso chamamos de isolar o efeito dos desequilíbrios externos.

Terceiro passo: BALANCEAR foco e distração

Você gostaria de ter mais capacidade de foco? Eu aposto que a sua resposta é sim. Eu me baseio no que escuto quando faço essa mesma pergunta nos treinamentos e palestras da AIE. Todo mundo parece precisar de mais foco.

A capacidade de foco é o que nos mantém em correntes de pensamentos produtivas, nos mantém concentrados em tarefas (seja ela entregar um projeto, brincar com os filhos ou lavar a louça).

À medida que nós praticamos nossa capacidade de manter a atenção em algum assunto, também reduzimos as divagações que podem nos levar de volta para ansiedade, agitação e preocupação.

Mas, tem o outro lado. O da distração. Não é que distração seja desejável a todos os momentos, mas ela também tem o seu lugar.

É no mundo da divagação que, às vezes, problemas difíceis podem ser resolvidos. Na divagação produtiva revivemos momentos bons da nossa vida, nos reconectamos com pedaços do passado que valorizamos e relaxamos.

Foco é bom, mas não se cobre ser uma pessoa focada 100% do tempo. Use o seu poder de foco em momentos oportunos e necessários (como, por exemplo, para evitar perder seu equilíbrio emocional em situações turbulentas).

Quarto passo: ASSIMILAR ativamente bons hábitos e mindsets

Na minha opinião, o mais importante dos passos. Por isso deixamos ele por último. Nós não nascemos prontos. E não importa o quanto tenhamos caminhado e evoluído em busca de treinar nossas habilidades para o equilíbrio emocional, nós mudamos como pessoa e o mundo à nossa volta muda também.

Então, qualquer que seja a construção mental que tenhamos hoje, ela provavelmente precisará sofrer mudanças e adaptações.

Por isso, aprender a aprender é muito importante. Mais importante ainda, conseguir adaptar comportamentos, reações condicionadas e mindsets.

Por “bom” eu quero dizer, tudo aquilo que contribui para que você viva uma vida mais próxima da que você deseja. E dentro deste pacote, também preciso incluir a gestão das expectativas. Muitas pessoas estabelecem expectativas muito altas para si mesmo e para os outros e se frustram. Trabalhar para conseguir se cobrar na medida certa também é uma forma de assimilar bons mindsets.

Relembrando, então, a definição de equilíbrio emocional:

“É um estado em que estamos plenamente conscientes de nossas emoções, com foco no presente e separando reações racionais das reações emocionais de forma a ter a capacidade de reagir de maneira adequada às situações e com coerência com nós mesmos.”

Veja como isso se correlaciona com o método:

Primeiro “E” = Equilibrar

- A. PERCEBER (o desequilíbrio emocional) = Item 1
- B. DESCONECTAR (pausar) = Item 2
- C. CENTRALIZAR (acalmar) = Item 3
- D. (re)AGIR (retomar) = Item 4

Segundo “E” = Evitar desequilíbrios

- A. TRABALHAR desequilíbrios internos = Item 6
- B. ISOLAR o efeito dos desequilíbrios externos = Item 3
- C. BALANCEAR foco e distração = Item 2
- D. ASSIMILAR ativamente bons hábitos e mindsets = Item 5

É um estado em que estamos :

1. **Plenamente conscientes de nossas emoções**^(Perceber), com
2. **foco no presente**^(desconectar/balancear foco) e
3. **separando reações racionais das reações emocionais**^(Centralizar / Isolar externo) de forma a ter a
4. **capacidade de reagir**^(reagir) de
5. **maneira adequada às situações**^(assimilar) e com
6. **coerência com nós mesmos**^(trabalhar interno). ”

Perceba que passos de fases diferentes impactam um mesmo ponto do equilíbrio emocional, gerando um reforço na habilidade.

E para fechar este capítulo, eu deixo alguns questionamentos:

1. Quais hábitos você gostaria / precisa ter para estar mais perto de alcançar seus objetivos?
2. Que desculpas você cria para si mesmo que impede de viver uma vida com mais equilíbrio emocional?
3. Quando foi a última vez que você se permitiu mudar sua opinião ou mindset para um que te fizesse sentir melhor e mais empoderado?
4. Qual é a primeira coisa que você deveria mudar que terá um efeito potencial IMENSO e positivo na sua vida?

Mas, antes de começar qualquer coisa, leia o próximo capítulo...

Capítulo 5

FAÇA PEQUENOS AJUSTES

Não tome medidas precipitadas

Às vezes colocamos em nossas cabeças que para conseguir melhorar algo, precisamos de uma revolução, uma ruptura. Talvez você pense que, para conquistar mais equilíbrio emocional, talvez precise de medidas drásticas.

Não é bem assim...

A vontade que temos às vezes de “mudar tudo”, “jogar tudo para o alto” ou “recomeçar” vem do **acúmulo de dores emocionais** causado por:

- Pressão e insatisfações constantes e crônicas com algo
- Tentativas passadas frustradas de mudança
- Sentir-se sem inspiração ou motivação para mudar
- Expectativas criadas por pessoas nas mídias que fizeram isso

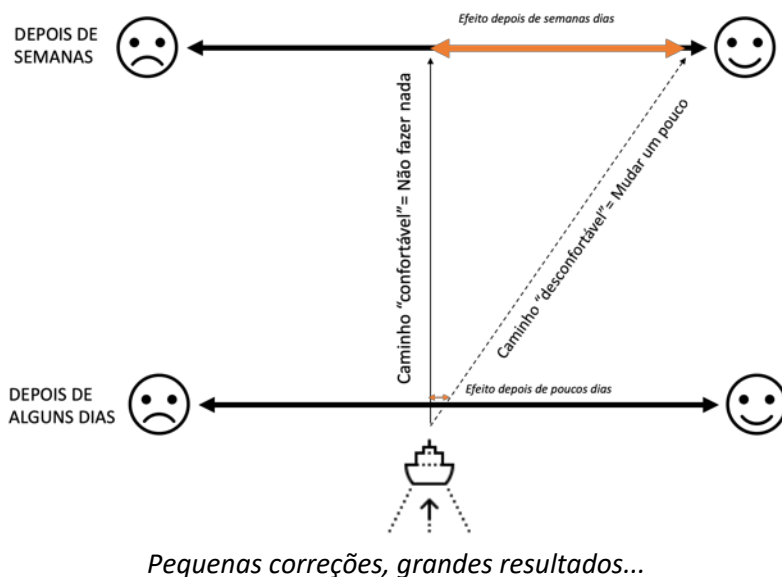
Isso quer dizer que, se alguém está sob um ou mais dos fatores que eu citei acima, deve estar tolerando uma dor emocional forte há algum tempo. E dor emocional impele para AÇÃO.

Esse é um dos aspectos mais importantes das emoções desagradáveis: elas sabem melhor do que ninguém fazer uma pessoa se mexer e fazer coisas foras da zona de conforto.

Então, se uma pessoa está desconfortável, a mensagem mais clara que haverá para ela, vindo do sistema límbico é: Quero me livrar deste desconforto. E aí nesse estado frágil do nosso emocional, associamos a ruptura/revolução/desistência como uma saída viável.

Mas, eu defendo que fazer pequenos ajustes tem muito mais chance de dar resultados do que uma reviravolta. Vamos chamar isso de **lei dos mínimos ajustes**.

Para melhor explicá-la, eu gosto de mostrar esta figura abaixo:



Imagine que sua vida é esse bonito navio navegando em águas calmas.

A linha cheia representa o que acontecerá se você não fizer nada (ou seja, nada).

A linha pontilhada representa o que acontecerá se você fizer uma pequena mudança na sua vida.

Uma mudança de poucos graus no rumo do seu navio pode não dar nenhum efeito expressivo no curto prazo, mas se você mantiver o curso, ao longo de semanas você estará em um ponto muito diferente (e melhor) do que estaria se não tivesse feito nada.

A lei dos mínimos ajustes descreve o poder de pequenos ajustes na nossa forma de pensar, agir e reagir sobre nosso equilíbrio emocional.

“Uma pequena mudança para melhor hoje, trará resultados magníficos se você a sustentar por algumas semanas”

Isso quer dizer que você não precisa necessariamente de uma ruptura para melhorar o rumo do seu “navio”.

A comparação da nossa vida com um navio tem motivo. O nosso emocional e nossa forma de pensar evoluem de forma semelhante à navegação de um navio. Você nota que a direção mudou rapidamente, mas demora para perceber a dimensão da importância que a mudança está criando.

Muitas pessoas partem para uma ruptura sem antes dar chance ao poder que os pequenos ajustes têm. Se você está em uma situação parecida, veja o que deve fazer para usar o método E2 e a lei dos mínimos ajustes para ficar cada vez mais equilibrado.

- Estar consciente das situações do meu dia-a-dia que perturbam o seu equilíbrio
- Usar seu poder mental para analisar ponderadamente cada uma das situações difíceis emocionalmente (ao invés de interpretar tudo como “Sinais” ou “evidências” da necessidade de ruptura)
- Trabalhar para se centrar (quando possível) para conseguir perseverar no caminho da mudança
- Mudar as formas de reagir a cada acontecimento, se elas não estiverem te ajudando a conseguir resultados.
-

Esses quatro passos aos poucos fariam:

- Vir à tona as questões internas não resolvidas
- Eventos externos serem cada vez menos ameaçadores ou “negativos”
- Distrações serem menos constantes de forma que seria possível ter mais foco e menos distrações (por exemplo, deixar de divagar na ansiedade)
- Assimilar aprendizados que mudariam a pessoa. Lentamente, mas de forma constante e segura.

Claro, há momentos na vida em que precisamos mesmo pedir demissão, terminar um relacionamento, nos afastarmos de certas pessoas tóxicas ou procurarmos outras formas de viver a vida, mas isso só

deveria ser considerado um recurso posterior à aplicação de pequenas mudanças.

Sabe por que eu falo isso?

Porque, se você não consegue se equilibrar e corrigir hábitos mentais seus que sejam tóxicos, existe uma grande chance de que a situação indesejada volte a acontecer.

Observe essa história:

Uma pessoa “A” decidiu romper um relacionamento em que estava sendo infeliz. Ela achava que fazia muito pela outra pessoa e sentia que não havia reciprocidade. Aos poucos essa condição foi minando a boa vontade, virou mágoa, depois raiva e, por fim, a dor emocional ficou de um tamanho que a única solução viável era o rompimento.

Só que neste caso específico, havia um fator importante que não estava sendo levado em consideração. A pessoa “A” tinha muita dificuldade de expressar suas necessidades. Além disso, tinha um mindset fixo de que as pessoas deveriam adivinhar o que ela precisava sem que precisasse pedir e para piorar, a pessoa “A” ainda exibia um comportamento orgulhoso: Ela costumava negar e disfarçar quando suas necessidades eram interpretadas corretamente. Com isso, a pessoa “B”, com quem ela se relacionava de fato não conseguia entender suas necessidades, tentava adivinhar, mas se deparava com falsos “não” (ou seja, o “não” as vezes significava “sim”) o que prejudicava o aprendizado e evolução do relacionamento. Frustrado(a) com as tentativas, desistira de adivinhar.

Ao sair desse relacionamento pelo rompimento, a pessoa “A” pode sentir alívio imediato. Pode achar que fez a coisa certa. Ai depois de um tempo, encontra uma pessoa “C” com a qual tem o mesmo comportamento. Qual será o provável desfecho?

A repetição de cenários negativos, em que uma pessoa passa repetidamente por experiências negativas que se

assemelham a um padrão é um sinal muito forte de que a pessoa tem algo a observar internamente e provavelmente ajustar para sair desse ciclo.

Ao desenvolver seu equilíbrio emocional, poderá ter a clareza necessária para enxergar, a coragem necessária para admitir qual é a mudança necessária e a desconexão com o estado emocional negativo que é necessária para que o processo de mudança se inicie e conclua.

E justamente para falar sobre o que pode acontecer nesse caminho, o próximo capítulo fala sobre potenciais obstáculos...

Capítulo 6

QUAIS SÃO AS PEDRAS NO CAMINHO?

Não vou mentir para você, muita coisa pode atrapalhar o seu caminho no desenvolvimento de mais equilíbrio mental. Neste capítulo eu selecionei as 4 mais comuns que trabalhamos arduamente para remover nos nossos programas de treinamento guiados.

São eles:

- Muitas expectativas,
- soberba,
- síndrome do não merecimento,
- síndrome do sou uma farsa.

Vamos esclarecer eles um por um.

1 – **Muitas expectativas:** Carla tinha um negócio online que vendia artesanato. Ela fazia peças lindas e tinha uma clientela bastante fiel. Sob sua ótica, no entanto, ela achava que suas vendas não eram suficientes, que ela não estava ganhando seguidores nas redes sociais com a velocidade necessária e que o seu mérito como artesã estava em jogo, porque poucas pessoas curtiam suas fotos escolhidas e postadas com muito zelo. Ela começara seu negócio há 2 meses. Nesses tempos em que vilões dos cinemas supostamente conseguem o equilíbrio com um estalar de dedos, alguns podem achar que obter equilíbrio emocional é algo instantâneo e que, uma vez que o tenham alcançado, ele irá permanecer intocado. Não é bem assim. O aprendizado não demora, mas também não acontece da noite para o dia. Se você quiser ter um número, fique com 8 semanas. Esse é o tempo no qual observamos um desenvolvimento aparecer e se sustentar (não por acaso, esta é a duração de vários cursos de desenvolvimento pessoal).

2 – **Soberba:** A soberba pode aparecer de diversas formas e sob inúmeras vozes, vou citar algumas aqui para ver se você se identifica com alguma:

- “Já entendi como funciona, não preciso praticar”
- “Tem muita gente por aí que precisa disso mais do que eu”
- “Não tenho tempo agora para isso, sou muito ocupado(a)”
- “Isso não é para mim, tenho minha própria maneira de lidar com isso” - E para esta frase, se de fato você está bem e não tem problemas emocionais nem dores, então não é soberba.

Quando se trata de autodesenvolvimento a soberba não faz sentido, afinal por que uma pessoa se afastaria de algo que faria bem a ela? Mas às vezes caímos em ciclos como esse e acabamos postergando a resolução de um problema desnecessariamente

3 – Não merecimento: Há pessoas que sentem muita culpa. Algumas chegam ao absurdo de achar que não merecem ser equilibradas ou felizes. Se este é o seu caso, me desculpe, mas vou ser categórico: VOCÊ ESTÁ ERRADO(A). Você merece sim estar mais equilibrado e feliz. Não importa o quanto você espere ouvir essa mesma frase de outras pessoas, não vai adiantar nada até que você mesmo reconheça. Não importa o que tenha feito no passado, você merece se sentir mais equilibrado até para poder lidar melhor com o sentimento de culpa ou para se redimir do que foi feito se ainda for o caso.

4 – Sou uma fraude: Eu conheço (e provavelmente você também) pessoas brilhantes que por algum motivo não conseguem deslanchar. Não importa quanto se preparem ou estudem ou aprendam nunca acham que é suficiente.

Essa síndrome de fraude se aplica aqui neste tema porque, uma pessoa pode achar que é uma fraude no quesito equilíbrio emocional apenas por perder o equilíbrio e a compostura de vez em quando. E se for para te ajudar, eu mesmo questiono minhas habilidades de vez em quando e me vejo questionando

minha própria competência. Mas eu uso isso a meu favor e não deixo de fazer nada apenas porque tenho esse receio de vez em quando.

Já pensou se eu decidisse não publicar este livro achando que ele estava incompleto? Nunca um livro será capaz de abarcar todo o assunto de equilíbrio emocional.

Estando atendo para evitar essas pedras, você estará seguro para colocar em prática tudo o que aprendeu aqui. E se quer uma sugestão de como começar, leia o próximo capítulo.

Capítulo 7

PARA ONDE SEGUIR?

Use um mapa

Não estou brincando! Eu realmente quero dizer para você usar um mapa!

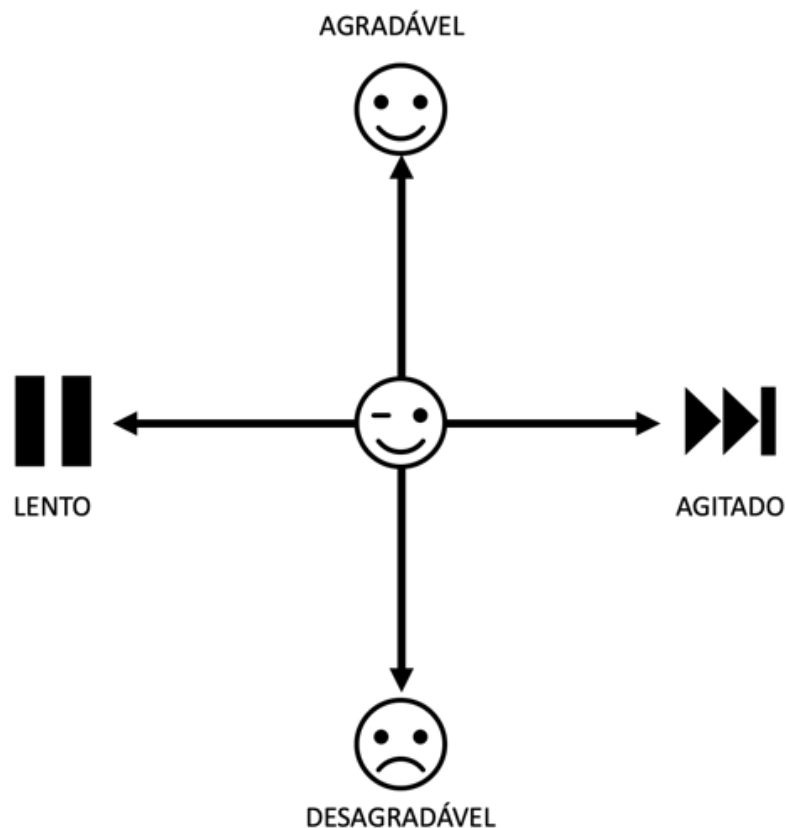
Neste capítulo, eu apresento para você o mapa das emoções e como você pode usá-lo para prosseguir na sua jornada por mais equilíbrio emocional.

O mapa emocional serve para você mapear a sua dinâmica emocional, ou seja, quais e quantas emoções você vem sentindo, qual é a intensidade delas e também para que tenha uma representação visual de que tipo emoções mais sente.

A ideia é usar este mapa para anotar as suas emoções durante um período para depois poder analisar a “big picture”.

E se você não é muito fã de gráficos, por favor fique comigo até o final, eu garanto que será bem tranquilo de entender e usar porque coloco exemplos.

Aqui está o mapa das emoções (nos anexos eu coloquei uma cópia em página inteira para você usar):



O mapa das emoções.

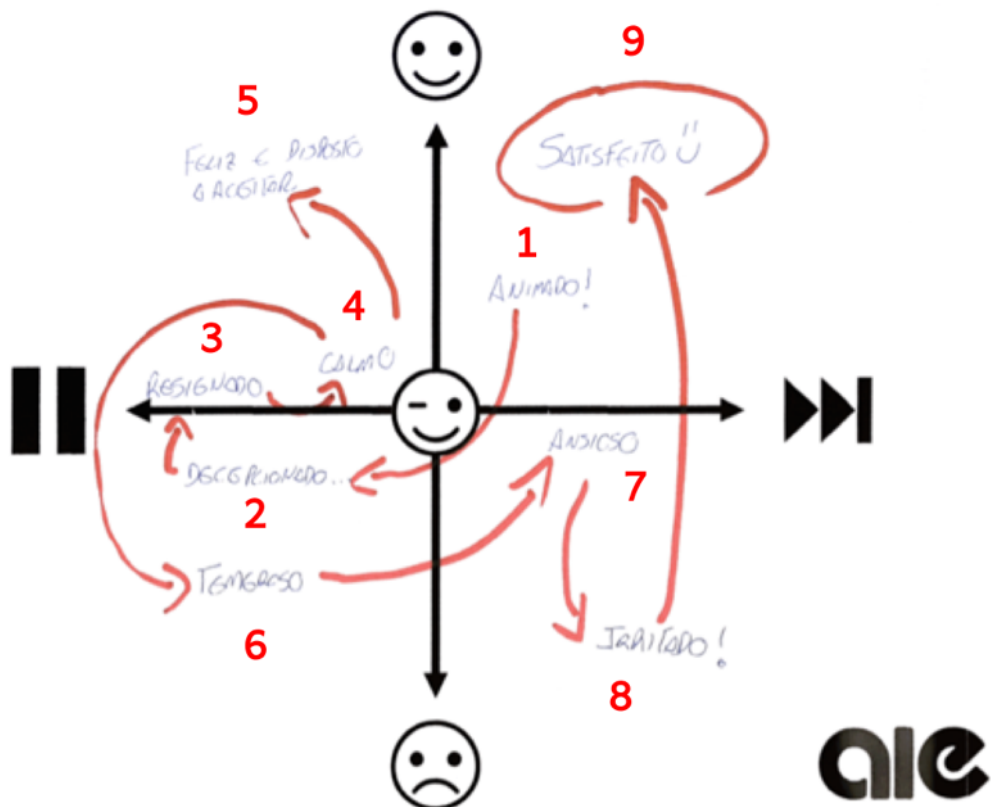
Ele tem duas dimensões (ou eixos).

- Na vertical está a “agradabilidade” da emoção. Quanto mais para cima, mais agradável, quanto mais para baixo, mais desagradável
- Na horizontal está a “velocidade” da emoção. Quanto mais para a direita, mais agitada e rápida, quanto mais para a esquerda, mais lenta.

Note que bem no centro tem um carinha feliz, piscando para você. Ou seja, a posição do meio NÃO é uma posição insossa, displicente e, sim, um estado em que você usufrui do melhor que cada uma das dimensões pode te oferecer.

Importante destacar que o centro não é um objetivo. É apenas um direcionamento para momentos de desequilíbrio. E sim, quanto mais longe do centro, maior o desequilíbrio.

Para tornar a explicação mais clara, aqui vai um exemplo:



Exemplo de aplicação do mapa de emoções para lidar com imprevistos.

Aqui, eu mapeei a minha própria jornada enquanto me preparava para dar uma palestra. Note a quantidade e a diversidade de emoções que eu vivenciei e como cada uma delas poderia ter um impacto sobre o que eu tinha como objetivos:

- Dar a melhor palestra possível
- Conhecer e inspirar pessoas incríveis
- Ter uma experiência inspiradora e divertida

Então eu cheguei no auditório ANIMADO (1), havia trabalhado a minha ansiedade e usado técnicas para focar no resultado. Quando cheguei lá, vi que o auditório estava uma bagunça, ainda sem condições de receber as pessoas. Fiquei DECEPCIONADO (2).

Logo que notei este estado, puxei o meu MAPA EMOCIONAL para me ajudar a gerenciar as emoções. Depois de preencher as duas primeiras emoções, consegui me sentir RESIGNADO (3).

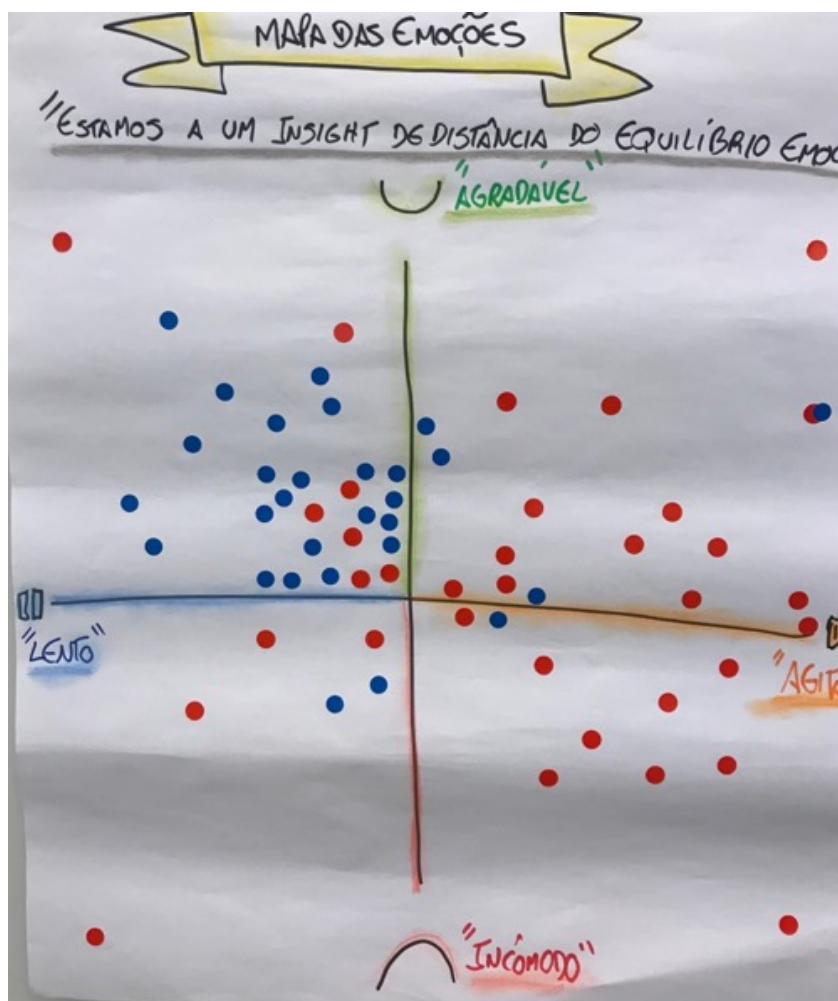
Como este estado não é o melhor para dar uma palestra, apliquei uma técnica para me acalmar. Fiquei CALMO (4). E, em seguida, ao imaginar tudo de bom que viria, fiquei FELIZ (5). Neste momento, entrou uma pessoa dizendo que não havia nenhuma reserva para uso do auditório aquele dia, me deixando TEMEROSO(6).

Como não havia ninguém da empresa para me ajudar, fui ficando ANSIOSO (7) e como o horário marcado se aproximava e nada era resolvido, fiquei IRRITADO (8). Os primeiros convidados começaram a aparecer e juntos colocamos o auditório em ordem e conseguimos confirmar a reserva. Assim, consegui iniciar a palestra SATISFEITO (9).

No final, a palestra correu tranquilamente e até usei este mesmo mapa como exemplo de como usá-lo.

No meu caso, eu pude refletir muito sobre o que me tirou da zona de calma e felicidade e pude trabalhar pequenas mudanças na minha rotina (por exemplo, passar a pedir a foto dos lugares antes de ir) e na minha cabeça (entender que o mundo não acaba se o horário chega e há um pouco de bagunça).

Antes de te chamar para a ação, tem mais um exemplo que eu quero te mostrar, desta vez para um treinamento que dei no ambiente corporativo:



Trinta e quatro pessoas presentes na sala de treinamento.

No começo eu dei um **adesivo vermelho** para cada um, e pedi que colassem na posição que se encontravam com mais frequência nas últimas semanas.

No fim do treinamento, durante o qual ensinei algumas técnicas para foco, distanciamento e calma, cada um ganhou um **adesivo azul**.

Dá para notar claramente que com pouco tempo de prática, houve resultados.

Se antes haviam estados emocionais espalhados por todo o espectro emocional, após a prática para buscar equilíbrio, houve uma concentração na zona positiva

(agradável) e uma predominância de emoções lentas (o exercício proposto tinha esse objetivo).

Isso é para te mostrar que mesmo em grupos maiores a prática do equilíbrio emocional traz resultados. Agora cabe a você escrever a sua história, lembrando que:

“Você está a um insight de distância do seu equilíbrio emocional”

Pratique, busque e se desenvolva e você verá os resultados.

Nós acreditamos em você!

MENSAGEM FINAL

Me esforcei o máximo que pude para trazer um conteúdo relevante, que te faça refletir e que provoque ação.

Espero ter atingido esse objetivo.

Se ao ler você identificou algum ponto que precisa ser melhor explicado ou incluído, não deixe de avisar a gente. O e-mail para contato é: contato@academiaie.com.br

Este mesmo endereço pode ser usado para consultar a nossa agenda de cursos e solicitar mais informações sobre os produtos que oferecemos.

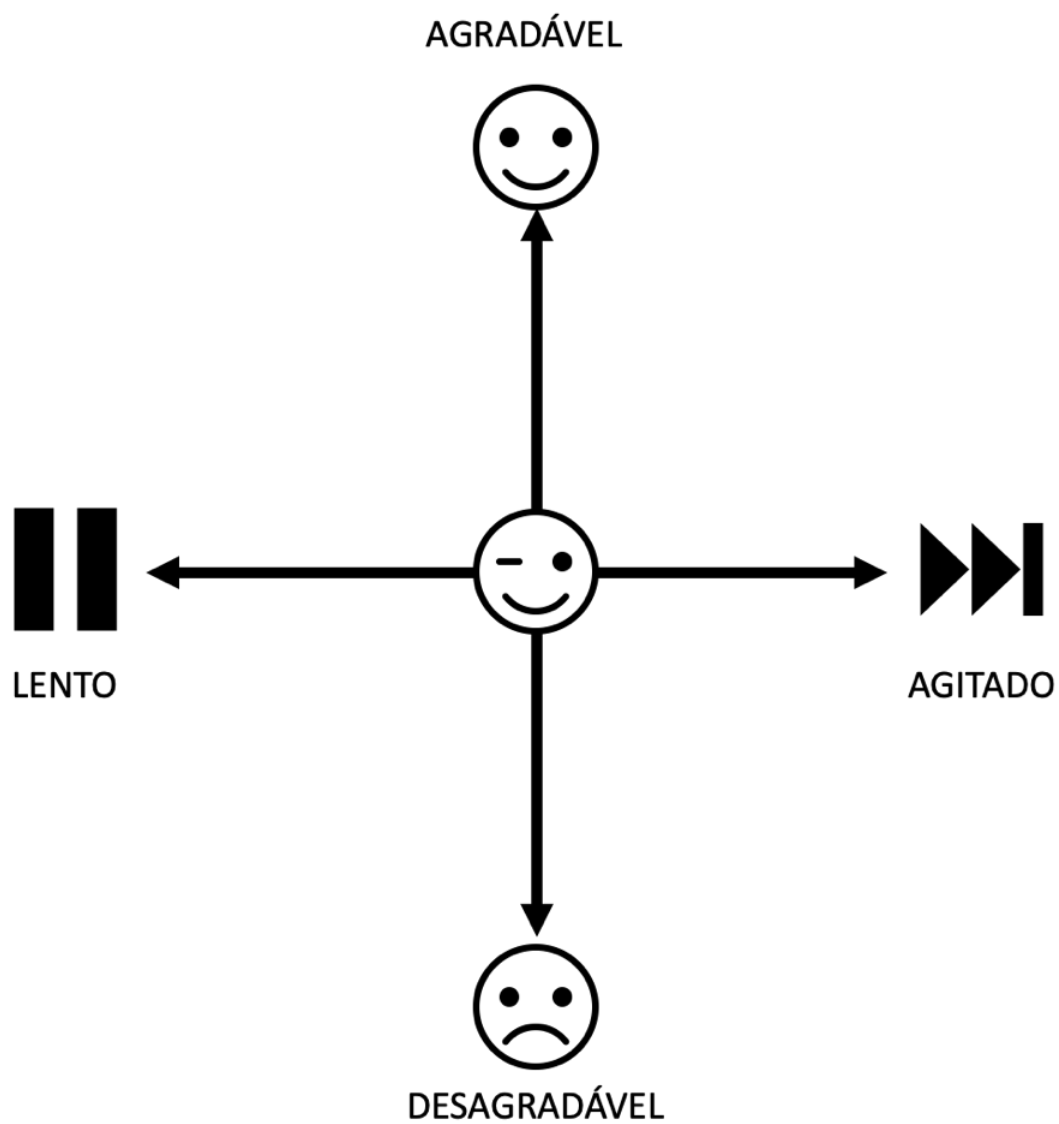
Bom desenvolvimento e conte com a gente!

AUTORES REFERÊNCIA

Tantos são os autores importantes da área de equilíbrio emocional e autodesenvolvimento que, por mais extensa que seja a lista, sem dúvida estarei sendo injusto.

Aqui nomeio os que mais nos inspiraram e ensinaram. Para citar alguns: Susan David (Agilidade Emocional), Shirzad Chamine (inteligência positiva), Martin Seligman (Florescer e Felicidade Autêntica), Chade-Meng Tan (Busque dentro de você), John Kabat-Zinn (Atenção Plena), Daniel Goleman (inteligência emocional), Carol Dweck (Mindset), Daniel Kahneman (Rápido e devagar), Stephen Covey (os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes), Dalai-Lama (A arte da felicidade), Daniel Eagleman (Cérebro: Uma biografia), Marshall Goldsmith (Efeito Gatilho).

Anexo: Mapa das emoções



[illegible]

[illegible]